**Mødeindledning B (fra ACA’s Røde Bog, side 558)**

Hej, mit navn er \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, jeg er et voksent barn. Velkommen til ACA-mødet her i \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Vi mødes for at dele vore erfaringer med at vokse op i et alkoholisk eller dysfunktionelt hjem. Disse erfaringer smittede os som børn, og de påvirker os i dag. Ved at praktisere de Tolv Trin og ved at komme regelmæssigt til møderne finder vi frihed fra virkningerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion. Som ACA-medlemmer kan vi genkende Tjeklistens karaktertræk. Vi lærer at leve i Løsningen og blive vore egne forældre på ny, én dag ad gangen.

Vil I venligst sammen med mig holde et øjebliks stilhed fulgt af Sindsrobønnen som åbning på mødet?

(stilhed) Tak! – **„Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen. Tak!”**

Nu vil vi læse gruppens tekster:

* Jeg har bedt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ om at læse Problemet (evt. Tjeklisten).
* Jeg har bedt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ om at læse Løsningen.
* Jeg har bedt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ om at læse de Tolv Trin.
* Jeg har bedt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ om at læse de Tolv Traditioner
(Nogle grupper læser Traditionerne ved slutningen af mødet.)

Måske er du blevet berørt af vore læsninger, selv om der ikke var synlig alkoholisme eller misbrug i dit hjem. Dette er udbredt, fordi dysfunktion kan forekomme i en familie uden tilstedeværelse af misbrug. Vi byder dig velkommen.

Hvis du deltager i et ACA-møde for første gang: Vil du venligst præsentere dig ved fornavn? Dette er ikke for at gøre dig forlegen, men for at vi kan lære dig bedre at kende. (Mødelederen kan lede bifaldet, efter at personen har sagt sit navn). Vi er glade for, at du er her. Kom tilbage!

Så tager vi en runde, hvor vi præsenterer os selv med fornavn.

ACA-programmet er ikke let, men hvis du kan rumme, hvad der kommer op ved seks møder i træk, vil du begynde at komme ud af benægtelsen. Ved at konfrontere benægtelsen af misbrug eller dysfunktion i familien vil du få frihed fra fortiden. Dit liv vil forandre sig. Du vil få venner, og du vil lære at leve med flere valg og større personlig frihed. Du vil lære at fokusere på dig selv og lade andre tage ansvar for deres eget liv.

Hvis du vil være medlem af denne gruppe, kan du tale med mødelederen eller sekretæren efter mødet. Det eneste, der kræves for at blive medlem af ACA, er ønsket om at komme sig over følgerne af familiedysfunktion.

Gruppen har en telefonliste, som jeg vil sende rundt til opdateringer og tilføjelser. Dette er en frivillig telefonliste for gruppen. Føj dit navn til listen og lav de nødvendige rettelser. Kopier af listen ligger på litteraturbordet.

Jeg sender også en kalender rundt. Hvis du har lyst til at være mødeleder, så skriv dig på den dato, hvor du vil være mødeleder. Vi beder dig være aktiv i programmet som mødeleder.

*(Hvis det drejer sig om et to-timers møde, så annoncér, hvornår pausen vil være, og fortæl, hvad hver time af mødet vil indeholde, f.eks. diskussion af litteratur, emne-diskussion, speakermøde eller andet).*

I begyndelsen kunne mange af os ikke genkende eller acceptere, at nogle af vore holdninger eller adfærdsmønstre stammede fra at være vokset op i en alkoholisk eller på anden måde dysfunktionel familie. Vi opfører os som voksne børn, hvilket betyder, at vi bringer selvtvivl og frygt indlært i barndommen med ind i vore voksne relationer. Ved at deltage i seks møder i træk og deltage regelmæssigt derefter vil vi komme til at kende og begynde at handle som vort Sande Selv.

Vi opmuntrer hvert medlem til at dele åbent om sine erfaringer så meget, som tiden tillader. Dette er et trygt sted at dele dine voksen- og barndomserfaringer, uden at nogen dømmer dig. For at alle kan få mulighed for at dele ved mødet, beder vi jer begrænse jeres indlæg til højst fem minutter.

Hvad du hører ved dette møde, skal blive i dette rum. Vi taler ikke med andre om en anden persons historie eller erfaringer. Vær venlig at respektere anonymiteten for dem, der har delt her i aften.

Før vi begynder mødet, vil jeg gerne nævne, at vi ikke „tværsnakker” ved mødet. Tværsnak betyder at afbryde, hentyde til eller kommentere, hvad en anden har sagt under mødet.

Vi snakker ikke på tværs, fordi voksne børn kommer fra en familiebaggrund, hvor følelser og oplevelser blev dømt som forkerte eller unormale. I ACA må enhver person dele sine følelser og oplevelser uden at frygte for andres dom. Vi accepterer uden kommentarer, hvad andre siger, fordi det er sandt for dem. Vi arbejder på at tage mere ansvar i vores liv snarere end at give gode råd til andre.

Selv om mange ACA-medlemmer gør god brug af terapeuter og rådgivere, er vore møder ikke terapisessioner. Vi diskuterer ikke terapeutiske metoder. Selv om vi måske deler om vort eget terapiarbejde, holder ACA-mødet fokus på de Tolv Trin og de Tolv Traditioner. Terapi er ikke en erstatning for ACA-møder eller arbejdet med Programmet.

Aftenens møde er et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (trinmøde, traditionsmøde, speakermøde, emnemøde, litteratur-studiemøde eller andet).

Hvem har lyst til at begynde aftenens oplæsning eller talerunde?
*(Hver enkelt deler om emnet eller læsningen, så længe mødet varer).*